PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN OLAHAN TELUR PADA IBU PKK RW 03 AMPOSARI, SEMARANG

Bagus Salim Ramadhani[1], Tiea Uswatun Khasanah[2*], Peni Kurnia Sari[3], Nofia Nurrohmah F.[4], Suryana Pitaloka[5], Siti Puryandani[6]

[1]Program Studi S1 Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

[2*,3,4]Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

[5]Program Studi S1 Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Digital, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

[6]Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi Hukum Bisnis, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

[2*)]tieauswatunkhasanah@gmail.com

ABSTRACT

The first 1,000 days of life, from pregnancy to a child's second birthday, are critical for growth and development. This community engagement program aimed to provide nutrition education and introduce egg-based meal preparation to members of the PKK women's group in RW 03 Amposari, Kedungmundu, Semarang. Conducted on 8 August 2026, the program combined interactive education, discussion, cooking demonstrations, and distribution of leaflets and QR-linked recipes. Needs were identified through field observations and discussions with local partners. Evaluation relied on observations of participation and responses during the sessions. Participants engaged in discussions about maternal and child nutrition and practical egg-based recipes. Limited time and cooking facilities were addressed by demonstrating selected dishes and providing written recipes for the remaining options. The activities were implemented as planned and provided materials for continued learning at home. However, no pre- and post-intervention assessment or follow-up of dietary practices was conducted; therefore, measurable improvements in knowledge or behavior cannot be established.

Keywords: *First 1000 Days of Life, Nutrition Education, Eggs, Stunting Prevention, PKK*

1. PENDAHULUAN

Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) mencakup masa sejak konsepsi hingga anak berusia 24 bulan. Pada periode ini, kecukupan gizi ibu selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama, serta pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan beragam sejak usia enam bulan menjadi perhatian penting. Kekurangan gizi kronis dapat berkontribusi pada gangguan pertumbuhan linear atau stunting. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 yang dipublikasikan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting nasional sebesar 19,8%, turun dari 21,5% pada 2023. Angka nasional tersebut menunjukkan bahwa pencegahan stunting masih memerlukan edukasi gizi keluarga, termasuk pada tingkat komunitas. Data prevalensi khusus RW 03 Amposari tidak tersedia dalam dokumentasi kegiatan ini sehingga tidak digunakan untuk menyimpulkan besarnya masalah stunting setempat. (Pibriyanti et al., 2023).

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613

Pemenuhan gizi yang optimal selama 1000 HPK berperan penting dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan anak, peningkatan daya tahan tubuh, serta pencegahan gangguan pertumbuhan. Kebutuhan gizi berbeda pada setiap fase: pada masa kehamilan ibu memerlukan asupan protein, zat besi, asam folat, dan kalsium untuk mencegah anemia dan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah; pada usia 0-6 bulan bayi memerlukan ASI eksklusif; sedangkan pada usia 6-24 bulan anak memerlukan MPASI bergizi seimbang. Berbagai kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi 1000 HPK yang dilakukan secara langsung kepada ibu hamil dan ibu balita mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap sasaran secara nyata (Hidayati et al., 2022; Azrimaidaliza et al., 2020). Apabila kebutuhan gizi pada periode ini tidak terpenuhi, dapat timbul gangguan tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh, hingga penurunan prestasi belajar akibat terganggunya konsentrasi dan daya ingat anak.

Salah satu sumber protein hewani yang berkualitas, sederhana, mudah didapat, dan ekonomis untuk mendukung pemenuhan gizi pada 1000 HPK adalah telur. Telur mengandung protein berkualitas tinggi, vitamin A, vitamin D, vitamin B12, serta kolin yang bermanfaat bagi perkembangan otak dan pertumbuhan anak, serta mudah diolah menjadi berbagai variasi menu keluarga. Kajian literatur menunjukkan bahwa kecukupan asupan protein hewani, termasuk telur, berperan besar dalam mencegah kejadian stunting pada balita karena kandungan asam amino esensialnya mendukung sintesis hormon pertumbuhan (Sholikhah & Dewi, 2022). Penelitian eksperimental turut membuktikan bahwa pemberian protein hewani berupa telur secara rutin dapat meningkatkan status gizi dan menurunkan kejadian stunting pada balita (Izah & Desi, 2023), sejalan dengan temuan bahwa keragaman asupan protein hewani berhubungan erat dengan kejadian stunting pada balita (Sari et al., 2022). Konsumsi telur secara berkala bahkan terbukti mendukung pertumbuhan linear dan tumbuh kembang bayi secara optimal (Armina et al., 2026). Buku Kesehatan Ibu dan Anak yang diterbitkan Kementerian Kesehatan RI juga menekankan pentingnya pemantauan gizi ibu dan anak secara berkelanjutan sejak masa kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan observasi lapangan dan dialog dengan ibu-ibu PKK serta kader setempat, tim mengidentifikasi kebutuhan informasi mengenai gizi pada 1000 HPK dan variasi menu telur yang praktis. Identifikasi ini bersifat kualitatif; tidak tersedia data jumlah responden, skor pengetahuan awal, ataupun frekuensi konsumsi telur. Oleh karena itu, temuan awal diposisikan sebagai dasar pemilihan materi edukasi, bukan sebagai hasil survei kuantitatif. Kegiatan dilaksanakan di RT 10 RW 03 Amposari, Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

Program ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 HPK; (2) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah menu bergizi seimbang berbahan dasar telur; dan (3) meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk mencegah stunting. Program ini diharapkan memberi manfaat ganda: bagi mahasiswa berupa peningkatan keterampilan praktis, kesadaran sosial, dan kemampuan bekerja dalam tim; serta bagi masyarakat berupa peningkatan pengetahuan gizi 1000 HPK dan keterampilan mengolah menu telur yang dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan.

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim KKN-PPM Universitas Muhammadiyah Semarang bersama kelompok PKK dan kader kesehatan di RW 03 Amposari. Metode kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran utama adalah ibu-ibu PKK RT 10 RW 03 Amposari. Kegiatan berlangsung pada Sabtu, 8 Agustus 2026, mulai pukul 16.00 WIB, di rumah warga RT 10 bersamaan dengan pertemuan rutin PKK. Jumlah peserta tidak tercatat dalam naskah sumber.

Tabel 1: Skema Penyelesaian Masalah Mitra

Input	Proses	Output
Kurangnya pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pentingnya gizi pada 1000 HPK	Penyuluhan interaktif berupa ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab pada Kelas 1000 HPK	Peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pentingnya pemenuhan gizi 1000 HPK
Terbatasnya pengetahuan dan keterampilan mengolah menu bergizi berbahan dasar telur	Demonstrasi pembuatan menu telur disertai pembagian leaflet dan barcode resep	Peningkatan keterampilan ibu-ibu dalam mengolah menu telur bergizi seimbang

Tabel 2: Profil Kelompok Mitra Pengabdian Masyarakat

No	Identitas Mitra	Deskripsi
1	Ibu-ibu PKK RT 10 RW 03 Amposari	Kelompok ibu rumah tangga yang aktif dalam kegiatan arisan dan pertemuan rutin PKK, menjadi sasaran utama edukasi gizi 1000 HPK dan pelatihan olahan telur
2	Kader Kesehatan dan Posyandu	Mitra pendamping kegiatan yang berperan dalam mobilisasi peserta serta keberlanjutan edukasi gizi pasca-KKN

Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi lapangan dan dialog dengan ibu-ibu PKK, kader kesehatan, dan posyandu di RW 03 Amposari. Hasilnya menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya 1000 HPK serta terbatasnya variasi menu olahan bergizi berbahan telur. Berdasarkan temuan tersebut disusun rancangan kegiatan berupa Kelas 1000 HPK dan Edukasi Gizi Seimbang, dengan media edukasi berupa *barcode* informasi dan *leaflet* menu telur, serta bahan pelatihan berupa telur, mika kemasan, dan suplemen kalsium.

Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Agustus 2026 pukul 16.00 WIB di Rumah Warga RT 10 RW 03 Amposari, bersamaan dengan pertemuan rutin arisan PKK. Kelas 1000 HPK disampaikan melalui ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab mengenai pengertian dan pentingnya 1000 HPK, dampak kekurangan gizi pada periode tersebut, serta upaya pemenuhan gizi bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Sesi dilanjutkan dengan Edukasi Gizi Seimbang berupa presentasi kandungan gizi telur, tips pengolahan telur yang benar (kuning telur matang pada suhu sekitar 70°C dan putih telur pada suhu

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613

sekitar 80°C, direbus kurang lebih 10 menit), serta demonstrasi dan pengenalan menu olahan telur meliputi sup telur, telur dadar pizza, telur gulung SD, sandwich telur mayo, egg muffin, telur dadar gulung, putih telur kukus, dan telur dadar jamur. Leaflet menu dan barcode resep dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media belajar mandiri.

Evaluasi.

Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta pengamatan terhadap partisipasi dan respons peserta, meliputi tingkat kehadiran, keaktifan bertanya dan berdiskusi, serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Tabel 3: Rangkaian Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan	Waktu	Output
Kelas 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)	8 Agustus 2026	Ibu-ibu PKK memahami pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 HPK dan dampak kekurangan gizi bagi tumbuh kembang anak
Edukasi dan demonstrasi menu berbahan dasar telur	8 Agustus 2026	Ibu-ibu PKK memperoleh pengetahuan kandungan gizi telur dan keterampilan mengolah menu telur bergizi seimbang
Pembagian leaflet dan *barcode* resep	8 Agustus 2026	Tersedia media belajar mandiri bagi peserta untuk diterapkan berkelanjutan di rumah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian ini berhasil mengintegrasikan edukasi gizi 1000 HPK dengan Hasil pengabdian diuraikan berdasarkan tiga tahap pelaksanaan, yaitu identifikasi kebutuhan dan persiapan, penyuluhan serta demonstrasi, kemudian evaluasi kegiatan. Pendekatan ini memungkinkan pembahasan ketercapaian kegiatan secara runtut sesuai metode yang diterapkan.

Pada tahap perencanaan, observasi dan dialog dengan mitra menunjukkan kebutuhan materi praktis mengenai pemenuhan gizi 1000 HPK dan pengolahan telur. Temuan tersebut menjadi dasar penyusunan Kelas 1000 HPK dan pemilihan media *leaflet* serta kode QR. Karena identifikasi tidak menggunakan survei terstruktur, hasilnya tidak dapat digeneralisasi sebagai tingkat pengetahuan seluruh warga RW 03.



Gambar 1. Pelaksanaan Kelas 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

Pada tahap pelaksanaan, peserta mengikuti penyuluhan tentang kebutuhan gizi selama kehamilan, menyusui, dan usia balita serta pengenalan variasi menu telur. Selama sesi, peserta mengajukan pertanyaan tentang pengolahan menu dan kebutuhan gizi ibu

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613

serta anak. Respons ini menunjukkan keterlibatan peserta dalam proses edukasi, tetapi belum cukup untuk membuktikan peningkatan pengetahuan. Penyampaian materi melalui contoh sehari-hari dan tanya jawab sesuai dengan pendekatan pendidikan orang dewasa yang menghubungkan pembelajaran dengan pengalaman peserta (Budiwan, 2018).



Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang dan Pembagian Leaflet Menu Berbahan Dasar Telur

Demonstrasi pengolahan telur memberi kesempatan kepada peserta untuk mengamati langkah penyiapan menu yang dapat diterapkan di rumah. Keterbatasan waktu dan fasilitas menyebabkan tidak semua delapan menu dipraktikkan secara langsung. Untuk mengatasinya, tim menyediakan leaflet dan kode QR resep agar peserta dapat mengakses kembali informasi setelah kegiatan. Pemanfaatan media cetak sebagai pendamping edukasi sejalan dengan pembahasan Ernawati (2022) mengenai media promosi kesehatan. Pada tahap evaluasi, pengamatan menunjukkan adanya partisipasi dalam diskusi dan ketertarikan terhadap contoh menu. Namun, tanpa pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, tidak dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan maupun keterampilan yang terukur. Penilaian berikutnya perlu mencakup pretest–posttest, observasi praktik, serta pemantauan penerapan menu di rumah. Keterlibatan kader PKK dan posyandu dapat mendukung tindak lanjut edukasi (Kholis Hamdy et al., 2023).



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Ibu-ibu PKK RW 03 Amposari dan Tim KKN-PPM

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613

4. PENUTUP

Kegiatan Kelas 1000 HPK dan edukasi pengolahan menu berbahan dasar telur di RW 03 Amposari telah dilaksanakan melalui penyuluhan, diskusi, demonstrasi terbatas, serta pembagian *leaflet* dan kode QR resep. Peserta menunjukkan keterlibatan melalui tanya jawab selama kegiatan. Karena evaluasi hanya berupa observasi, perubahan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku konsumsi belum dapat dipastikan. Kegiatan berikutnya direkomendasikan menggunakan penilaian sebelum dan sesudah edukasi, praktik langsung yang terstruktur, serta pendampingan bersama kader untuk menilai penerapan menu bergizi seimbang di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Armina, A., Aisah, A., Yuliana, Y., & Fatmawati, T. Y. (2026). Efektivitas Konsumsi Telur dan Pijat Bayi terhadap Tumbuh Kembang Bayi dalam Pencegahan Stunting. *Amerta Nutrition*, 10(1SP), 42–51.

Azrimaidaliza, A., Khairany, Y., & Putri, R. (2020). Edukasi Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(4), 332–341. https://doi.org/10.25077/bina.v3i4.272

Budiwan, J. (2018). Pendidikan Orang Dewasa (Andragogy). *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 10(2), 107–135.

Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK, 18*(2), 139–152. https://doi.org/10.33658/jl.v18i2.324

Hidayati, D. U., Yulastini, F., & Fajriani, E. (2022). Pengaruh edukasi 1000 HPK terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science, 5*(2), 169–177.

Izah, N., & Desi, N. M. (2023). Efektivitas Konsumsi Protein Hewani (Telur dan Ikan) sebagai Strategi Penuntasan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(2), 66–70. https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i2.1352

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku KIA: Kesehatan Ibu dan Anak*.

Kholis Hamdy, M., Rustandi, H., Suhartini, V., Koto, R. F., Agustin, S. S., Syifa, C. A., Arhabi, A., Baskara, V. A., Refiandinova, F., & Syauqi, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Menurunkan Angka Stunting. *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia (JISI)*, 4(2), 87–96. https://doi.org/10.15408/jisi.v4i2.37128

Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Status Gizi pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6*(2), 82–89. https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89

Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Mencegah Kasus Stunting di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, *3*(1), 83–92. https://doi.org/10.59935/lej.v3i1.198

Pibriyanti, K., Yulianawati, F., Cahyani, A. S., Sari, A. P., Habiba, A. B., Qudsy, D. A., & Arifah, D. A. (2023). Edukasi Kesehatan 1000 HPK Melalui Pendidikan Gizi Ibu

Hamil. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 2363–2370. https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.6144

Sari, H. P., Natalia, I., Sulistyaning, A. R., & Farida, F. (2022). Hubungan Keragaman Asupan Protein Hewani, Pola Asuh Makan, dan Higiene Sanitasi Rumah dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Nutrition College, 11*(1), 18–25. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31960

Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains dan Teknologi), 6*(1), 95–100. https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012

Yuniastuti, A., Sugianto, Nugrahaningsih, W. H., Lisdiana, Setiati, N., Isnaeni, W., & Rudyatmi, E. (2023). Pemberdayaan Ibu-ibu PKK dalam Pemenuhan Gizi bagi Anak Pra Sekolah sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Kalisegoro. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 1*(5), 666–672. https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.133

P-ISSN : 2829-8926
E-ISSN : 2829-6613